DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

ROK XIV WARSZAWA, LIPIEC—SIERPIEŃ 1938 R Nr 7—8

Przemiany toku lekcyjnego

W pierwszych latach istnienia Sokoła Macierzy tok lekcyjny, jako obowiązkowy, dzielił się na trzy (co do czasu) części tj. 20 min. ćwiczenia wspólne, 20 min. jeden przyrząd, 20 min. drugi przyrząd. Nie udało się również wprowadzić zmiany w tym systemie pracy pierwszemu dyrektorowi gimnastyki Dr. W. Piaseckiemu, który w latach 1868 — 70 objął prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w Sokole, a który natomiast za staraniem ówczesnego Wydziału, wprowadził wykłady dla przodowników, oraz przystąpił do zmiany słownictwa gimnastycznego.

Sprowadzony w r. 1873 z Pragi Cz. Fr. Hochman, uczeń M. Tyrsza, wprowadza pierwszą zmianę toku lekcyjnego z podziałem na cztery części, mianowicie: 15 min. ćwiczenia wspólne, 15 min. ćwiczenia w zwieszeniu, 15 min. skoki, 15 min. ćwiczenia w podporze, a dorywcze bezplanowe ćwiczenia na przyrządach — ujmuje w metodyczne ćwiczenia grupowe, kóre przeprowadzono na podstawie szczegółowo opracowanego planu.

Po ustąpieniu Fr. Hochmana w 1875 r., obejmuje kierownictwo gimnastyki w Macierzy Sokole Antoni Durski, pierwszy naczelnik, który dokonuje drugiej przemiany toku lekcyjnego, wracając do podziału trójdzielnego, modyfikując go w ten sposób, że przeznacza 30 min. na ćwiczenia rzędowe i wspólne, 15 min. na jeden przyrząd, 15 min. na drugi przyrząd, zachowując czeski sposób metodycznego ćwiczenia grupowego na przyrządach.

Podział ten utrzymał się do 1902 r. w którym Wydział Zw. postanowił poddać rewizji dotychczasowy system gimnastyczny, a ponieważ w tym czasie, odzywały się głosy za wprowadzeniem systemu szwedzkiego, Wydział Zw., po porozumieniu się z Dr. Fr. Bucarem, prof. w Zagrzebiu, który pierwszy metodę szwedzką, po dwuletnich studiach w Sztokholmie, wprowadził do szkół zagrzebskich, uprosił go, o zorganizowanie kursu gimnastyki szwedzkiej dla polskich sokołów. Na kurs ten wyjechało 17 naczelników z dh. Ant. Durskim i E. Cenarem na czele, którzy po powrocie złożyli sprawozdanie i opinię swą o gimnastyce szwedzkiej i sokolej. Powołana komisja „Reformy metody gimnastyki“ dała ten wynik, że zmieniono tok lekcyjny gimnastyki sokolej, dzieląc

go na cztery części, 20 min. wspólne, 15 min. ćw. w zwieszeniu i podporach, 15 min. ćw. tułowia i równowagi i 15 min. ćw. w skokach.

W r. 1910 po powrocie ze Sztokholmu, naczeln. Zw. Dr. K. Wyrzykowski wprowadził w Sokole Macierzy, bez żadnych zmian lub zastrzeżeń, tok lekcyjny i system szwedzki, który częściowo przyjmuje się w ówczesnym Zw. sokolim, a w Wielkopolsce i Królestwie z następującymi zmianami:

W Wielkopolsce, ze względu na otoczenie i warunki miejscowe tok lekcyjny pozostaje trójdzielny tj. 15 min. ćw. wspólne, 30 min. ćw. na przyrządach i skoki, 15 min. ćw. porządkowe i marsz ze śpiewem.

W Królestwie, tok lekcyjny, oparty o tok lekcyjny szwedzki, był podzielony na następujące grupy:

10 min. ćw. rzędowe, 10 min. ćw. wstępne, 45 min. ćw. na przyrządach, równoważne, bieg i skoki, 10 min. ćw. końcowe i marsz ze śpiewem.

Po wskrzeszeniu niepodległości i po złączeniu Sokolstwa w jeden Związek, nastąpiło również ujednostajnienie toku lekcyjnego, opartego o tok lekcyjny szwedzki z podziałem na trzy części tj. na ćwiczenia wstępne, ćwiczenia główne, i ćwiczenia końcowe.

Ponieważ tok ten, nie zupełnie odpowiadał naszym wymaganiom, gdyż nie obejmował wszystkich grup ćwiczebnych, a szczególnie ćwiczeń stosowanych o charakterze praktycznym, przeto zaproponowałem w 1928 r. nowy tok lekcyjny, który w swej zewnętrznej formie nie różnił się wiele od pierwotnego, natomiast w przegrupowaniu oraz z uwzględnieniem praktycznych ćwiczeń stosowanych, miał daleko idące zmiany.

Dziesięcioletni okres doświadczenia, oraz warunki jakie się wytworzyły, nie pozostały bez wpływu na dział wychowania fizycznego, które poza ćwiczeniami, uwzględniającymi ogólny rozwój organizmu, oraz potrzebą praktycznego zastosowania ćwiczeń codziennych, musi uwzględnić jeszcze samoobronę i przysposobienie wojskowe.

Opierając się na powyższym, uznałem za stosowne zmienić nasz dotychczasowy sokoli tok lekcyjny i dostosować go do obecnych wymagań, by można było prowadząc ćwiczenia gimnastyczne, osiągnąć nie tylko zdrowie i piękno, siłę, odwagę itp. przymioty, ale przede wszystkim, by przygotować dzielnego i świadomego obrońcę Ojczyzny.

Zamieszczony poniżej tok lekcyjny dzieli się na cztery części, z których pierwsze dwie obejmą ćwiczenia porządkowe i kształtujące, trzecia ćw. stosowane, a czwarta — ćwiczenia o charakterze wyprostnym i uspokajającym.

TOK LEKCYJNY

DZIAŁ I.

Ćwiczenia rzędowe.

1. Musztra formalna:
   a) powitanie,
   b) ćwiczenia dyscyplinujące,
   c) marsz ze śpiewem.
2. Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

DZIAŁ II.

Ćwiczenia wstępne.

1. Ćwiczenia kończyn:
   a) ćwiczenia ramion,
   b) ćwiczenia nóg.
2. Ćwiczenia tułowia:
   a) w płaszczyźnie strzałkowej, lub
   b) w płaszczyźnie nieokreślonej.
3. Ćwiczenia szyi.
4. Ćwiczenia kończyn:
   ramion i nóg.
5. Ćwiczenia tułowia:
   a) w płaszczyźnie czołowej, lub
   b) w płaszczyźnie poziomej.
6. Ćwiczenia kończyn:
   a) ćwiczenia nóg (przygotowujące do skoków),
   b) ćwiczenia ramion (pomocnicze do skoków).

UWAGA: Poszczególne punkty ćwiczeń wstępnych mogą być wykonywane łącznie.

DZIAŁ III.

Ćwiczenia stosowane.

1. Zwisy i podpory.
2. Równoważne:
   a) bez przyrządów,
   b) na przyrządach.
3. Chody i biegi:
   a) kierunkowe,
   b) pląsy,
   c) cwały i biegi trwałe,
   d) tańce narodowe,
   e) zabawy i gry ruchowe.
4. Zaczepno — odporne:
   1. a) podnoszenie,
      b) dźwiganie przedmiotów i współćwiczących;
      c) noszenie „ „
   2. a) rzuty (dyskiem, oszczepem, kulą, granatem itp.),
      b) pełzanie i czołganie;
   3. a) mocowanie,
      b) zapasy,
      c) walka wręcz.
5. Skoki:
   a) wolne,
   b) mieszane,
   c) przewroty i przerzuty,
   d) ze zwisów i podporów.

DZIAŁ IV.

Ćwiczenia końcowe.

1. Ćwiczenia prostujące:
   a) czynne,
   b) bierne (z pomocą współćwiczących).
2. Ćwiczenia uspakajające.
3. Marsz ze śpiewem i pożegnanie.

Krótkie objaśnienie poszczególnych Działów.

DZIAŁ I.

Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowymi (musztra), trwającymi około 10 min.

O ile ćwiczenia gimnastyczne są podstawowym warunkiem wychowania fizycznego, a racjonalne ich prowadzenie czyni z nich ważny czynnik wychowania moralnego, o tyle ćwiczenia rzędowe są jakby punktem wyjścia tego wpływu wychowawczego i mają duże znaczenie w życiu społecznym i państwowym. Ćwiczenia rzędowe są ćwiczeniami o nieznacznej pracy mięśniowej, natomiast stawiają duże wymagania opanowania systemu nerwowego, skupienia uwagi, czujności, szybkiego reagowania na znaki i rozkazy. Największe ich znaczenie polega na wartości dyscyplinarnej, przyzwyczajając do słuchania rozkazów. Przy ćwiczeniach rzędowych kształcimy karność, rozwijamy wolę, wyrabiamy orjentację i zdecydowanie do natychmiastowego wykonania tego, co należy.

DZIAŁ II.

Ćwiczenia wstępne mają za zadanie, jak już sama nazwa wskazuje, przygotować ćwiczących, tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym do ćwiczeń trudniejszych, za pomocą łatwych ćwiczeń w formie dynamicznej i statycznej, o własnościach kształtujących, przyspieszających obieg krwi i pobudzających organa wewnętrzne do sprawniejszego funkcjonowania i powiększenia ruchliwości stawów.

DZIAŁ III.

Ćwiczenia stosowane, które mają za zadanie przygotować ćwiczących do życia praktycznego i samoobrony, dają najwięcej sposobności do rozwijania charakteru: wyrabiając odwagę, siłę, decyzję, wytrwałość ruchową i wiarę we własne siły, poza tym posiadają wiele momentów ożywienia, radości i zadowolenia.

DZIAŁ IV.

Ćwiczenia te stanowią przejście od ćwiczeń praktycznych i intensywnych do ćwiczeń łagodniejszych przez ćwiczenia prostujące i uspakajające organizm.

Minutowy rozkład.

I.	Ćwiczenia rzędowe	7 — 10	min.
II.	Ćwiczenia wstępne	8 — 10	„
III.	Ćwiczenia stosowane:		
	1. Zwisy i podpory	15 — 20	„
	2. Równoważne	5 — 10	„
	3. Chody, biegi, tańce	4 — 10	„
	4. Zaczepno-odporne	5 — 7	„
	5. Skoki	10 — 15	„
IV.	Ćwiczenia końcowe	6 — 8	„
		60 — 90	min.

W pierwszym wypadku otrzymujemy czas lekcji skróconej do 60 min. Ponieważ na lekcjach sokolich nie musimy się krępować czasem, więc zależnie od warunków możemy dla starszych układać i stosować lekcje dłuższe. W każdym razie czas trwania ćwiczeń nie powinien przekraczać 1 godz. 30 min.

J. Fazanowicz.

Zawody wydzielające druhen

W dn. 2 czerwca br. odbyły się w C.I.W.F. w Warszawie, wydzielające zawody gimnastyczne dla druhen, przygotowujących się na Międzynarodowe zawody gimnastyczne w Pradze Cz.

Do zawodów stanęło 15 druhen.

Z Dzieln. Krakowskiej 3,
„ Mazowieckiej 3,
„ Śląskiej 8,
„ Wielkopolskiej 1.

Zawody obejmowały: obowiązujące i dowolne ćwiczenia przeznaczone do Pragi, prócz ćwiczeń maczugami.

Sędziowali: Dhna Sokołowska H., Dhowie: Chrószcz i Dołowy. Sędzią rozjemczym był naczeln. Zw., J. Fazanowicz.

Wynik zawodów: Z możliwych do zdobycia 70 pun., uzyskały:

1. Osadnikówna Matylda (Dz. Śl.) 61,4 p.
2. Stępińska Urszula (Dz. Kr.) 59,5 p.
3. Skirlińska Janina (Dz. Kr.) 59,1 p.
4. Noskiewiczówna Wiesława Dz. Maz.) 57,7 p.
5. Majowska Marta (Dz. Śl.) 53,6 p.
6. Kostkówna Kunegunda (Dz. Śl.) 53,4 p.
7. Zawadzianka Marja (Dz. Śl.) 51,0 p.
8. Wojciechowska Julia (Dz. Kr.) 48,4 p.
9. Łuczyńska Helena (Dz. Wielk.) 48,1 p.
10. Weisówna Gertruda (Dz. Śl.) 47,8 p.
11. Sierańska Klara (Dz. Śl.) 45,9 p.
12. Lubańska Henryka (Dz. Maz.) 45,8 p.
13. Finówna Barbara (Dz. Maz.) 41,9 p.
14. Budniewska Stefania (Dz. Śl.) 34,7 p.
15. Ligodzińska Agnieszka (Dz. Śl.) 30,6 p.

Dziesięć pierwszych przyjęto do obozu przygotowawczego.

ĆWICZENIA W ZASTĘPACH.

(Stopień niższy)

Poręcze.

Z postawy w środku poręczy, wyskok do oparcia na ramionach, zamach w przód i zamach w tył.

1. W przednim zamachu podpór przewrotny i wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.

   Koło zawrotne wykonuje się początkowo przesunięciem nogi po żerdzi, w miarę opanowania koła, przesunięcie to ogranicza się tylko do nieznacznego dotknięcia nogą żerdzi. — Druga noga, przechodzi jednocześnie z nogą wykonującą koło w przód i łączy się z nią w przednim zamachu.

2. Jak ćwiczenia pierwsze, tylko koło zawrotne prawą.
3. W przednim zamachu podpór przewrotny i wspieranie wychwytem — zamach w przód i koło odwrotne lewą — zeskok odwrotny w lewo.

   Lewą nogę przenosi się ponad prawą nogą na prawą żerdź i przesuwa się ją w tył po prawej żerdzi. Należy uważać, aby noga wykonująca koło, była przez cały czas prosta. Przesunięcie nogi, przy kole zawrotnym i — odwrotnym, nie powinno być wstrzymane przez przechwyt ręką, która przepuszcza nogę w tył lub w przód przez puszczenie żerdzi na moment.

4. Jak ćwiczenia trzecie, tylko koło odwrotne prawą.
5. Jak ćwiczenie pierwsze, tylko koło zawrotne lewą — zamach w tył — koło zawrotne prawą.

6. Jak ćwiczenie trzecie, tylko koło odwrotne lewą — zamach w przód — koło odwrotne prawą.

7. Jak ćwiczenia pierwsze, tylko po kole zawrotnym — stanie na barkach — zeskok odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo.

Ze stania na barkach przechodzi się do podporu na rękach i wyzyskuje się zamach, otrzymany w przód, z którego wykonuje się zeskok odwrotny w lewo ze zwrotem w prawo.

8. Jak ćwiczenie siódme, tylko koło i zeskok z obrotem w przeciwną stronę.

9. Jak ćwiczenie siódme, tylko ze stania na barkach przewrót w przód — w przednim zamachu siad na prawą żerdź — zeskok odwrotny w lewo.

10. Jak ćwiczenie dziewiąte, tylko siad i zeskok odwrotny w przeciwną stronę.

Przy zeskoku odwrotnym, nogi, złączone i wyprostowane, przenosi się wysoko ponad żerdziami.

Drążek.

Z naskoku do zwieszenia przodem dwuchwytem, zamach w przód i zamach w tył.

1. Podchwytem lewą, wspieranie okrakiem lewą — kołowrót w przód — przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem — zeskok podmykiem.

Wspieranie musi być wykonane o nodze wyprostowanej i połączone z kołowrotem, a następnie z przemachem.

2. Jak ćwiczenie pierwsze, tylko wspieranie okrakiem prawą.

3. Podchwytem lewą, wspieranie okrakiem lewą, przechwyt prawą w podchwyt i półobrotu w prawo z przechwytem lewą do nachwytu — przemach okroczny prawą w tył — podmykiem zamach — zeskok w tylnym zamachu.

W tylnym zamachu, kiedy osiągnie się tzw. martwy punkt, należy wykonać lekkie skulenie tułowia, by ułatwić sobie zeskok.

4. Jak ćwiczenie trzecie, tylko w przeciwną stronę.

5. Jak ćwiczenie trzecie, tylko w przednim zamachu półobrotu w prawo — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku.

6. Jak ćwiczenie piąte, tylko przeciwnie.

7. Podchwytem lewą, wspieranie okrakiem lewą i półobrotu w prawo równorącz — zeskok podmykiem.

Przy zeskoku podmykiem wykonuje się spad do zaznaczonego zwieszenia przewrotnego, przewlek prawą i wyrzutem nóg w przód zeskok.

8. Jak ćwiczenie siódme, tylko przeciwnie.

9. Jak ćwiczenie siódme, tylko zamiast zeskoku, podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — zeskok w tył.

10. Jak ćwiczenie dziewiąte, tylko wspieranie i obrót w przeciwną stronę.

Koń wszerz.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki.

1. Z naskoku, przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem — wyrzutem nóg w przód, zeskok w przód.

2. Jak ćwiczenie pierwsze, tylko początkowy przemach lewą, a zeskok przemachem kucznym w tył.

3. Z naskoku przemach odwrotny prawą — zamach w lewo i przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem — zeskok w przód.

4. Jak ćwiczenie trzecie, tylko przeciwnie.

5. Z naskoku przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył i odbiciem po zeskoku, wyskok kuczny na siodło i zeskok w przód.

6. Jak ćwiczenie piąte, tylko początkowy przemach przeciwnie.

7. Z naskoku przemach odwrotny prawą — zamach w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

8. Jak ćwiczenie siódme, tylko przeciwnie.

9. Z naskoku przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — zeskok odboczny w lewo.

10. Jak ćwiczenie dziewiąte, tylko w przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem.

1. Zamachy do wzniesienia nóg do zwieszenia przewrotnego, zeskok w tylnym zamachu.

2. Zamachem zwieszenie na prawym podudziu — zamachem zeskok w tył.

Zwieszenie na podudziu następuje ze zwieszenia przewrotnego nazewnątrz kółka, na własnym przedramieniu.

3. Jak ćwiczenie drugie, tylko przeciwnie.

4. Zamachem, zwieszenie przerzutne z zaczepieniem nóg o sznury, rozkrocznie — zamach i zeskok w tył.

5. Zamachem, zwieszenie przerzutne — zeskok w tył.

6. Zamachem, zwieszenie przewrotne — zaczepienie lewą stopą o kółko i przewrotem w tył, zwieszenie leżąc tyłem jednonóż — przewrotem w przód, powrót do zwieszenia przewrotnego i zamachem zeskok w tył.

7. Jak ćwiczenie szóste, tylko zaczepienie prawą stopą.

8. Zamachem, zwieszenie obunóż na podudach w prawo — zwieszenie przewrotne i zamachem zeskok w tył.

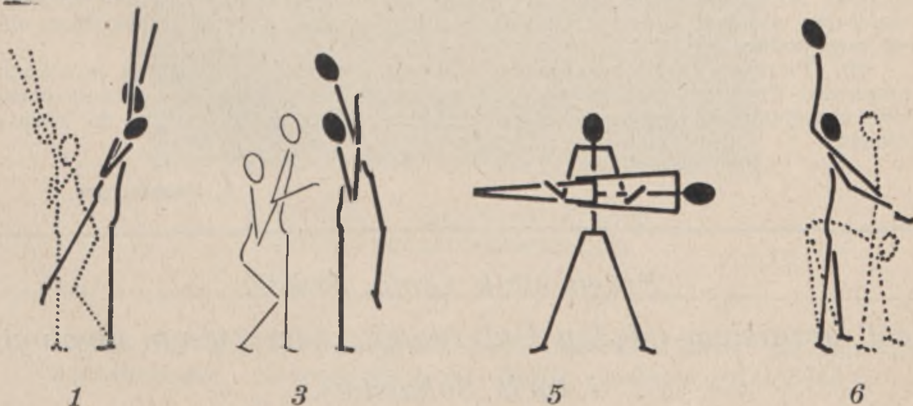
9. Jak ćwiczenie ósme, tylko przeciwnie.

10. Zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem zeskok w tył.

Igrzyska dwójkowe

Ćwiczący dzielą się na dwójki i dobierają mniej więcej według jednej wagi i jednakowego wzrostu — a to w tym celu, by w czasie ćwiczeń były równe warunki przy zmianie ustawienia.

Pierwszy ćwiczący zachowuje się biernie i przedstawia ciężar — drugi ćwiczący podnosi, względnie dźwiga swego współćwiczącego.



Igrzyska dwójkowe nr 1—6 (p. str. 94).

Przykłady:

1. Pierwszy ćw. stoi, ramiona w górę — drugi ćw. chwyta współćwiczącego w pół od przodu i podnosi go.
2. Pierwszy ćw. stoi, ramiona w górę — drugi ćw. chwyta współćwiczącego w pół od tyłu i podnosi go.
3. Pierwszy ćw. stoi, ramiona ugięte, łokcie w dół skierowane, drugi ćw. podchwytuje za łokcie współćwiczącego od tyłu, i podnosi go w górę.
4. Pierwszy ćw. stoi, ramiona silnie w dół wyprężone, drugi ćw. od tyłu chwyta rękami ręce współćwiczącego, aby dłonie o dłoń opierały się, i podnosi go.
5. Pierwszy ćw. stoi w rozkroku, — drugi ćw. chwyta jedną ręką pod lędźwie, drugą ręką za nogę współćwiczącego i podnosi go (podobnie w drugą stronę).
6. Pierwszy ćw. stoi w rozkroku, drugi ćw. od tyłu, skłonem i chwytem za kostki nóg współćwiczącego, podnosi go na karku.



Igrzyska dwójkowe nr 7—10

7. Pierwszy ćw. leży tyłem silnie wyprężony, ramiona przy udach, drugi ćw. podchwyciwszy rękami kark współćwiczącego podnosi go do postawy prostej.
8. Pierwszy ćw. leży tyłem, silnie wyprężony, ramiona przy udach, drugi ćw. podchwyciwszy rękami barki współćwiczącego, podnosi go do postawy prostej.
9. Pierwszy ćw. leży przodem wyprężony, nogi w rozkroku — drugi ćw. staje tyłem (przodem) do niego, chwyta współćwiczącego rękami za nogi i opierając uda jego o swoje biodra, skłonem w przód (w tył) i naciskiem na jego nogi podnosi go.
10. Pierwszy ćw. leży przodem — drugi ćw. staje stopami na łopatkach pierwszego. Pierwszy podnosi współćwiczącego w ten sposób, że z leżenia przodem przychodzi do podporu leżąc przodem i z powrotem wraca do leżenia przodem.

(c. d. n.).
A. Hamburger.

„Przewodnik Gimn. Sokół“
jest łącznikiem między Gniazdami, zwierciadłem ideologii i życia Sokolstwa.
